

ひきしめ体操

もちあげ体操

腕をひきしめる体操です。
ベッドやテーブルなどの下に両手を置き、それを持ち上げるような気持ちで力を入れて、5まで数えてから力を抜きます。
これを10回くりかえします。



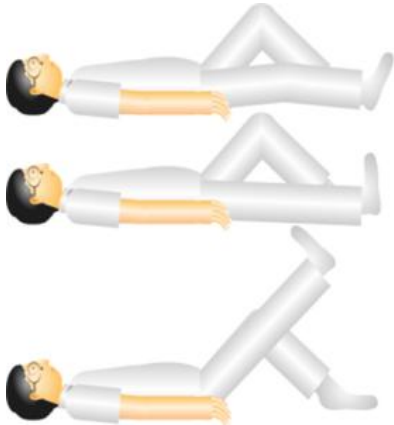
おなか体操

お腹をひきしめる体操です。
上体を持ち上げて、左手(右手)で右膝(左膝)をさわるように体を少しねじり、5まで数えてから上体をもどして力を抜きます。
これを左右交互に10回くりかえします。



ふともも体操

太ももをひきしめる体操です。
反対の膝は直角に曲げておきます。
膝を伸ばして足首を上にとらし、体操をする膝と反対の膝が並ぶくらいまで持ち上げて、5まで数えてから力を抜きます。
これを左右5回、あわせて10回くりかえします。



ひらめ体操

ふくらはぎ(ひらめ筋)をひきしめる体操です。
壁に両手をつけてからだを支えます。
両足でつま先立ちをして、5まで数えてから力を抜きます。
これを10回くりかえします。

